II
111
152
293

НАКАЗЪ
БЛАГОРОДНОМУ
ВОСПИТАННИКУ

ФОНДЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ БИБЛИОТЕКИ СССР ИМЕНИ В. И. ЛЕНИНА ЯВЛЯЮТСЯ ЦЕННЕЙШИМ НАЦИОНАЛЬНЫМ ДОСТОЯНИЕМ СОВЕТСКОГО НАРОДА — БЕРЕГИТЕ ИХ!

*

Не делайте никаких пометок и не подчеркивайте текст. Не перегибайте книгу в корешке, не загибайте углы листов.

*

Внимательно просматривайте книгу при получении. Сообщите о замеченных дефектах библиотекарю немедленно.

*

Не выносите книги и журналы из читального зала в буфет, курительную комнату и другие места общего пользования.

*

Книги, полученные по междубиблиотечному абонементу, могут быть использованы только в читальном зале.

*

Возвращайте книги в установленные сроки.

*

В случае инфекционного заболевания в квартире абонент обязан сообщить об этом в Библиотеку.

*

Лица, виновные в злостной порче и хищении книг, отвечают по суду в соответствии с Постановлением СНК РСФСР от 14 сентября 1934 года «Об ответственности за сохранность

НАКАЗЪ

БЛАГОРОДНОМУ ВОСПИТАННИКУ.

„Начало премудрости страхъ Господень.“

Псаломъ CX. ст. 10.

МОСКВА.

ВЪ УНИВЕРСИТЕТСКОЙ ТИПОГРАФІИ.

1836.

Печатать позволяется. Апрѣля 7 го дня 1836 года.

Цензоръ Д. Перевощиковъ.

2007056713

НАКАЗЪ

Отправляющемуся для продолженія наукъ въ Т. Гимназіи благородному воспитаннику П. Д. Г.

СОДЕРЖАНІЕ.

§ 1. Вступленіе. — § 2 Обязанность его къ Богу. — § 3 Къ мачихѣ. — § 4 Къ начальникамъ и учителямъ. — § 5 О домашнемъ ученіи. — § 6 О обращеніи съ соучениками. — § 7 О несмѣхотворствѣ. — § 8 О разговорахъ съ равными и высшими себя. — § 9 О изложеніи мыслей своихъ въ разговорахъ. — § 10 О чтеніи книгъ. — § 11 О письмахъ его къ попечителямъ о немъ. — § 12 О веденіи журнала. — § 13 Переходъ наставленія къ тому, какъ сберегать здоровье. — § 14 О тѣлодвиженіи. — § 15 О умѣренности въ пищѣ. — § 16 О принятіи пищи за званымъ столомъ. — § 17 О діэтѣ въ болѣзняхъ. — § 18 О неупотребленіи горячихъ напитковъ. — § 19 О предохраненіи себя отъ болѣзней. — § 20 О чистотѣ въ тѣлѣ. — § 21 Объ опрятности въ платьѣ. — § 22 О чистотѣ въ покояхъ. — § 23 О крайностяхъ относительно къ здоровью. — § 24 О походкѣ и проч.

§ 1. Господу угодно было вручить намъ (*) первоначальное твое ученіе. Око-

(*) Сей наказъ писанъ отъ двухъ лицъ.

ло двухъ лѣтъ продолжалъ ты здѣсь твои уроки, и, благодаря Бога, такъ много успѣлъ въ преподаваемыхъ тебѣ наукахъ, что можешь, миновавъ первые, поступить въ одинъ изъ среднихъ классовъ Гимназіи. Отпуская теперь тебя для дальнѣйшаго продолженія тамъ твоего ученія, мы сочли за нужное собрать въ семъ краткомъ наставленіи нѣсколько статей, показывающихъ тебѣ, какія долженъ ты брать мѣры для неупустительнаго исполненія настоящихъ твоихъ обязанностей.

§ 2. Всажденный въ тебя съ ранняго дѣтства страхъ Божій старайся такъ питать въ твоемъ сердцѣ, чтобы онъ умножался съ пріумноженіемъ твоихъ познаній, возрасталъ съ твоимъ возрастомъ. Когда, по немощи человѣческой, случится тебѣ согрѣшить противъ которой-либо заповѣди Божіей — печалься о содѣянномъ грѣхѣ, печалься о прогнѣваніи Бога, но не унывай. Печаль твоя да ведетъ тебя къ покаянію, въ которомъ, чѣмъ болѣзненнѣе будетъ сія

твоя печаль о грѣхѣ, тѣмъ болѣе повода заключать, что ты дѣйствительно ненавидишь поступокъ твой: тѣмъ вѣрнѣйшимъ будетъ она ручательствомъ въ томъ, что ты съ вящшимъ тщаніемъ будешь блюстись повторенія онаго.

Всякой вечеръ, при отхожденіи ко сну, приноси Богу чистосердечное покаяніе во всѣхъ твоихъ дневныхъ проступкахъ, исчисляя каждый поимянно, и не прежде смыкай глазъ, какъ по примиреніи съ своею совѣстію. Не засыпай никогда нераскаяннымъ во грѣхѣ. Сонъ твой можетъ быть преддверіемъ смерти, концемъ твоего времени: слѣдовательно можетъ вовсе лишить тебя возможности покаяться.

§ 3. Мачиху твою, которая вырастила тебя съ пеленъ, и теперь замѣняетъ тебѣ обоихъ родителей, долженъ ты любить какъ родную мать, и сыновнее воздавать ей почтеніе. Старайся прилѣжнымъ твоимъ ученіемъ и благороднымъ поведеніемъ

явить себя достойнымъ той материнской нѣжности, которую она питаетъ къ тебѣ съ самаго твоего младенчества.

§ 4. Начальниковъ и учителей твоихъ долженъ ты также любить и почитать: всѣ ихъ приказанія исполнять нелѣностно и нелицемѣрно. Во время продолженія уроковъ въ классахъ слушать учительскія лекціи со всевозможнымъ вниманіемъ: ни чѣмъ инымъ тогда не развлекаться, и ни о чемъ иномъ не помышлять.

§ 5. Пришедъ домой, по окончаніи классовъ, долженъ ты все вновь пройденное тамъ повторить по имѣющимся у тебя учебнымъ книгамъ; класныя записки пересмотрѣть, опущенное въ нихъ добавить, и всякую ошибку поправить. Не оставляй повторять и старыхъ уроковъ по всѣмъ предметамъ ученія, или назначивъ для сего особый день недѣли, или размѣстивъ такое повтореніе по всѣмъ днямъ.

§ 6. Въ обращеніи твоемъ съ товарищами и сочениками твоими не допускай неблагонравнымъ изъ нихъ вовлекать тебя въ ихъ порочно-шалливое общество. Довѣренностію твоею должны пользоваться лишь тѣ, которыхъ благонравіе узнать и испытать имѣлъ ты довольно времени. Старайся не наносить никакихъ обидъ твоимъ товарищамъ ни дѣломъ, ни словомъ, и не подавай имъ повода обижать тебя. Если же бы случилось тебѣ отъ кого изъ нихъ понести обиду, — отнюдь не воздавай обидою же обидѣвшему тебя, но тотчасъ въ сердцѣ твоемъ отпусти ему оную. А какъ обида можетъ быть двоякая, то есть такая, къ коей самъ ты подалъ причину, и такая, которую обидѣвшій тебя нанесъ тебѣ безъ всякаго отъ тебя повода, и опять готовъ повторить оную, если не возмутся надлежащія мѣры къ обузданію его своеволія: то и дѣйствія твои внѣшнія должны быть различны. Въ первомъ случаѣ, по сердечномъ прощеніи обидѣвшаго, и по примиреніи съ нимъ, надле-

житъ вовсе предать забвенію оскорбленіе, не пуская оное вдаль. Въ послѣднемъ иногда необходимо довести обиду до свѣдѣнія начальства. Отнюдь однако же не производить сего въ духѣ мщенія, котораго да будетъ совершенно чуждымъ твое сердце

§ 7. Не привыкай къ смѣхотворству, то есть не прилѣпляйся къ такимъ рѣчамъ и шуткамъ, которыя возбуждаютъ смѣхъ. Таковая привычка, по большей части, показываетъ пустоту ума. Позволительно въ разговорахъ улыбаться или смѣяться изрѣдка. Но частой смѣхъ, а тѣмъ паче хохотъ, не есть отнюдь той невоспрещенной веселостію нрава, которую допускаетъ благовоспитанность. Веселонравность есть добродѣтель, а кощуиство и смѣхотворство не малый порокъ.

§ 8. Въ благовременныхъ разговорахъ съ товарищами твоими наблюдай, чтобы рѣчь твоя была о чемъ-либо полезномъ; и ни подъ какимъ видомъ не дозволяй себѣ продолжать такіе разговоры, которые состоятъ изъ одного пустословія. Въ раз-

говорахъ съ старшими и высшими себя, когда случится тебѣ о чемъ-либо предлагать твое мнѣніе, производи сіе какъ бы съ нѣкоторымъ къ себѣ недовѣріемъ, предначиная слово твое сими или подобными симъ условными оговорками: *если не ошибаюсь*, — *если позволено мнѣ сказать мое мнѣніе*, и проч. Сія скромность въ словѣ твоемъ должна имѣть мѣсто не токмо въ теперешнихъ незрѣлыхъ твоихъ лѣтахъ, но и по достиженіи совершеннаго возраста. Магистеріальной, или учительской тонъ приличенъ лишь съ каѳедры пастырской или профессорской.

§ 9. Хорошо обрааованный умъ столько лишь употребляетъ словъ въ изложеніи мыслей своихъ, сколько нужно для вразумительнаго оныхъ другому сообщенія. Большее или меньшее число потемняетъ рѣчь. Старайся всѣ твои мысли излагать логически. Для сего, кромѣ употребленія соразмѣрнаго числа свойственныхъ словъ, нужно еще наблюдать надлежащее идей, одна за другой, послѣдованіе и правильное оныхъ

сцѣпленіе. Много способствуетъ къ произведенію словами нашими желаемаго въ слушателѣ впечатлѣнія и приличное измѣненіе голоса въ выраженіи рѣченій.

§ 10. Чтеніе твое въ свободные часы производи преимущественно по тѣмъ книгамъ, которыя мы тебѣ, поименовавъ, читать дозволили. Что же принадлежитъ до иныхъ книгъ, которыя могутъ быть предлагаемы тебѣ отъ товарищей твоихъ или другихъ знакомыхъ: то какое бы благовидное наименованіе онѣ на себѣ ни носили, не долженъ ты самъ собой вдаваться въ чтеніе оныхъ; а потому не долженъ и принимать, не удостовѣрясь сперва въ пользѣ такого чтенія, ни отъ кого и ни какихъ. Въ письмахъ твоихъ къ намъ можешь вопрошать насъ о предлагаемой тебѣ книгѣ — находимъ ли мы ее полезной для тебя, судя по ея содержанію и твоему о вещахъ понятію. Мы не оставимъ въ отвѣтѣ нашемъ написать тебѣ наше о томъ мнѣніе. За нужное почитаемъ однако же замѣтить здѣсь, что о безнравственныхъ ро-

манахъ, комедіяхъ и другихъ подобныхъ симъ вымышленныхъ сочиненіяхъ не долженъ ты насъ и спрашивать: ибо напередъ приказываемъ тебѣ такихъ книгъ и въ руки не брать. Книги сего рода не токмо ни какой не приносятъ пользы, но еще не малой причиняютъ вредъ. Ибо, кромѣ того, что портятъ вкусъ читателя, онѣ оставляютъ въ памяти много ложныхъ мыслей, наполняютъ умъ предразсудками, возбуждаютъ порочныя страсти, и въ добавокъ ко всему похищаютъ драгоцѣнное время.

§ 11. Писать къ намъ долженъ ты одинъ разъ въ мѣсяцъ, то есть всякое первое число, и пересылать письма твои черезъ почту. Будеже что особенное нужно будетъ намъ сообщить, не терпящее отлагательства: въ такомъ случаѣ можешь писать и не дожидаясь сего срока. Въ письмахъ твоихъ равно избѣгай какъ излишняго многословія, такъ и непонятной краткости. Передъ написаніемъ письма напиши сперва на аспидной доскѣ содержаніе всѣхъ тѣхъ статей, которыя ты намъ въ письмѣ

твоемъ сообщить располагаешь, поставивъ оныя по порядку одну за другой. Потомъ, когда примешься писать письмо, излагай въ немъ, послѣ краткаго вступленія, всѣ сіи означенныя статьи такъ, чтобы не прежде переходить къ послѣдующей, доколѣ предъидущая изложена не будетъ вся сполна. Такимъ образомъ продолжай отъ первой до послѣдней, по написаніи которой, оканчивай твое письмо привѣтствіемъ, приличествующимъ такимъ лицамъ, которыя отечески пекутся о твоемъ благосостояніи. Слѣдующія статьи предпочтительно должны имѣть мѣсто въ твоемъ письмѣ. Здоровье твое, и вопервыхъ — душевное. О душевномъ состояніи твоемъ справляйся съ твоею совѣстію. Обличительный ея гласъ, какъ полагаемъ, не попуститъ тебѣ скоро забывать проступки твои, особенно тѣ, которыхъ избѣгать всемѣрно мы тебѣ строго приказывали. Увѣдомляй насъ о нихъ съ неограниченной довѣренностію: ибо, чтобы намъ быть въ состояніи исправлять въ тебѣ всѣ, и самомалѣйшіе, нравственные не-

достатки, надобно, чтобы сердце твое всегда было предъ нами отверстымъ; чтобы совершенная искренность управляла твоимъ языкомъ, водила твоимъ перомъ. По описаніи такимъ образомъ состоянія твоей души, пиши намъ о тѣлесномъ твоемъ здоровьѣ. Увѣдомляй — здоровъ ли ты совершенно или чѣмъ недомогаешь: въ семъ послѣднемъ случаѣ упомяни родъ болѣзни, отъ чего она приключилась, чѣмъ себя пользуешь, и какъ себя чувствуешь. — Далѣе извѣщай насъ объ успѣхахъ твоихъ въ наукахъ: много ли ты, по отправленіи къ намъ послѣдняго письма, подался впередъ въ важнѣйшихъ изъ нихъ, какъ то: въ Законѣ Божіемъ, въ Латинскомъ и Французскомъ языкахъ, въ Математикѣ и нѣкоторыхъ другихъ. За симъ увѣдомляй насъ, какъ ты проводишь твое время дома, и что читаешь въ часы, свободные отъ пріуготовленія вновь заданныхъ, и повторенія прежде пройденныхъ уроковъ. Помѣстивъ, такимъ образомъ, въ письмѣ твоемъ сіи нужнѣйшія, можешь сообщить намъ нѣкоторыя иныя из-

вѣстія изъ того, что намъ нелишнее знать о тебѣ. Старайся излагать всѣ сіи статьи такъ, чтобъ могли вмѣститься въ одномъ почтовомъ листѣ, кругомъ исписанномъ.

§ 12. Всякой вечеръ, по окончаніи всѣхъ дневныхъ твоихъ упражненій, предъ чтеніемъ вечернихъ молитвъ, ко сну тебя сопровождающихъ, вноси ты въ особенную тетрадь все то изъ случившагося съ тобою или замѣченнаго тобой въ продолженіи дня, что тебѣ помнить нужно и полезно. Для руководства твоего въ семъ выборѣ мы поимянуемъ здѣсь нѣкоторые изъ тѣхъ случаевъ, которые должны составлять сію твою повседневную записку. Записывай всякое случившееся съ тобою пріятное и непріятное произшествіе, — все, что ты въ продолженіе дня замѣтилъ полезнаго для тебя; — всякое новое твое знакомство; — случаи съ твоими знакомыми, почему либо достопримѣчательные. Записывай, когда отъ кого получишь письмо, и когда самъ напишешь къ кому, и о чемъ; — когда по-

ѣдешь куда, и когда возвратишься; — когда и чѣмъ захвораешь, когда выздоровѣешь и тому подобное. Такая тетрадь, заключающая въ себѣ вышеписанные и прочіе случаи, по годамъ, мѣсяцамъ и числамъ расположенные, называется журналомъ, или дневникомъ. Для вспомоществованія твоей памяти не худо тебѣ носить при себѣ бѣлую книжечку съ карандашемъ, въ которую могъ бы ты кратко вписывать всѣ тѣ замѣчанія твои въ продолженіи дня, которыя вечеромъ намѣреваешься вносить въ журналъ. Въ изложеніи статей наблюдай краткость, свойственную сего рода запискамъ. Тетради сіи держи въ чистотѣ, и пиши ихъ рукою четкою. Да вообще и всѣ книги и тетради твои привыкай имѣть въ хорошемъ состояніи. Не давай имъ никогда валяться по столамъ въ покоѣ твоемъ, но храни всѣ въ опредѣленномъ мѣстѣ.

Веденіе такого журнала не малую приноситъ пользу тѣмъ, которые не на удачу и не по слѣпому подражанію другимъ

располагаютъ своими дѣйствіями, а во всякомъ предпріятіи имѣютъ извѣстную цѣль. Ибо для безошибочнаго предназначенія себѣ такой цѣли бываетъ нужно иногда заглядывать въ протекшіе годы жизни, которыхъ многіе случаи, въ дневникѣ кратко описанные, могутъ легко привести на память какъ самыя дѣла наши, такъ и побудительныя къ онымъ причины.

§ 13. Не изъ послѣднихъ обязанностей твоихъ есть попеченіе о благосостояніи твоего тѣла. Посему не излишнимъ будетъ коснуться здѣсь и нѣкоторыхъ изъ тѣхъ мѣръ, которыя могутъ способствовать къ сбереженію твоего здоровья. Начнемъ съ тѣлодвиженія.

§ 14. Кромѣ времени, потребнаго для принятія пищи и для отдохновенія по принятіи оной, долженъ ты еще ежедневно изъ домашнихъ твоихъ часовъ удѣлять часа два или больше на тѣлодвиженіе. Одну половину сего времени не худо тебѣ проводить въ прогулкѣ на открытомъ воздухѣ,

а другую въ ручной работѣ, обучаясь какому-либо рукомеслу. Разные роды токарнаго искуства представляютъ пріятное и полезное упражненіе для свободныхъ отъ умственнаго занятія часовъ.

§ 15. Въ принятіи пищи будь умѣренъ и воздержанъ. Доколѣ находишься еще въ незрѣломъ возрастѣ, можешь по обыкновенію употреблять оную до четырехъ разъ въ продолженіи дня, то есть завтракать, обѣдать, полдничать и ужинать. По достиженіи же совершенныхъ лѣтъ надобно будетъ тебѣ пріучать себя не употреблять оной болѣе трехъ разъ. Никогда не долженъ ты наѣдаться такъ, чтобы обременить пищею желудокъ. Всегда лучше *недопьсть*, нежели *перепьсть*: ибо какъ умѣренная пища необходима для здоровья, такъ, напротивъ, неумѣренность въ пищѣ, или переложеніе оной, всегда болѣе или менѣе вредитъ желудку, а потому и всему тѣлу, котораго большая часть болѣзней происходитъ отъ желудка. Когда сіе неумѣренное употребленіе пищи бываетъ не столь-

ко отъ неосторожности, сколько по нѣкоторой склонности къ пресыщенію, тогда оно называется объяденіемъ, или обжирствомъ, и есть не малый порокъ. Не токмо тѣлу приноситъ большой вредъ неумѣренность въ пищѣ, заражда я и питая болѣзни, и приближая смерть преждевременно: но отъ оной страждутъ и душевныя способности. Умѣренность же, напротивъ, отгоняя болѣзни, и тѣло укрѣпляетъ и уму доставляетъ силу и бодрость.

§ 16. Домашняя твоя пища за обѣдомъ и ужиномъ будетъ и теперь изъ трехъ же блюдъ. Сіе малое число блюдъ полезно для здоровья: ибо многія блюда всегда почти обременительны для желудка и легко могутъ разстроить оный смѣсью многихъ разнообразныхъ яствъ, въ числѣ которыхъ почти всегда бываютъ и неудобоваримыя. Когда же случится тебѣ сидѣть за званымъ столомъ, гдѣ представятся тебѣ много блюдъ, вкусныхъ и лакомыхъ: тогда для избѣжанія пресыщенія старайся умѣрять твой аппетитъ. Дозволивъ себѣ нѣ-

которое отступленіе отъ обычной твоей пищи въ качествѣ, не дозволяй себѣ того въ количествѣ; а такъ старайся принимать оную, чтобы употребленная за чужимъ, не превосходила количествомъ насыщающей тебя за домашнимъ твоимъ столомъ. Для сего когда подносятъ блюда, бери отъ нихъ помалу. Пить за обѣдомъ много врачи не совѣтуютъ, почитая здоровѣе употребленіе питья часъ или болѣе спустя послѣ обѣда. Но умѣренно утолять жажду никогда не воспрещается.

§ 17. Если же, такимъ образомъ, въ здоровомъ состояніи умѣренность въ пищѣ почитается необходимою: то кольми паче нужно наблюдать оную въ болѣзняхъ. Она такую имѣетъ силу къ изгнанію болѣзней, что нерѣдко одной простой діэтой, безъ всякой помощи отъ медикаментовъ, преодолѣвается болѣзнь.

§ 18. Неумѣренное или излишнее употребленіе крѣпкихъ напитковъ называется пьянствомъ, и есть величайшій порокъ. Послѣдствія отъ пьянства не себѣ лишь

одному приносятъ вредъ, подобно пресыщенію, но и окружающимъ: ибо пьяный есть тоже что бѣшеный или ума лишенный; а потому въ состояніи отважиться на всякое преступленіе. Въ теперешнихъ твоихъ лѣтахъ ни подъ какимъ видомъ не долженъ ты употреблять ни какихъ крѣпкихъ напитковъ. Не худо, когда бы ты воздержался отъ нихъ и въ совершенномъ возрастѣ: ибо не много обрящется защитниковъ и умѣреннаго употребленія напитковъ сихъ, если изъ всего ихъ числа исключить не безпристрастно о томъ разсуждающихъ.

§ 19. Когда, ходя по мокротѣ, промочишь ноги, не замедли, при первой возможности, вытереть ихъ хорошенько полотенцемъ, или сухимъ, или омоченнымъ въ простое вино, если долго мокли; а вмѣсто мокрыхъ чулокъ и сапоговъ надѣнь тотчасъ сухіе. Вспотѣвши не употребляй холоднаго питья, и не выходи на холодъ, доколѣ не остынешь. Небреженіе твое въ которомъ-либо изъ сихъ обоихъ случа-

съ можетъ подвергнуть тебя болѣзнямъ продолжительнымъ и опаснымъ. Зимою, выходя или выѣзжая изъ дома, не привыкай кутаться чрезъ мѣру: напротивъ, старайся пріобучать себя къ стужѣ, чтобы не быть зябкимъ и не бояться простуды.

§ 20. Для сбереженія здоровья необходима чистота; а потому съ теперешняго ранняго возраста пріобучай ты себя наблюдать чистоту во всѣхъ ея видахъ. Для содержанія въ чистотѣ тѣла надобно тебѣ всякія двѣ недѣли ходить въ баню, гдѣ не въ жаркомъ пару, а лишь въ вольномъ духу, дочиста омывать теплой водою съ мыломъ голову и все тѣло. Въ лѣтнее время, кромѣ омовенія тѣла въ банѣ, надобно почаще купаться; а чтобы безопаснѣе производить купанье, надобно выучиться плавать. При омовеніи по утрамъ холодной водою лица и рукъ, не забывай хорошенько полоскать ротъ: сіе не худо производить послѣ всякаго обѣда и ужина.

§ 21. Бѣлье перемѣняй, зимою одинъ, лѣтомъ два раза въ недѣлю. Платье тво

чтобы никогда не валялось въ покоѣ твоемъ кое-гдѣ, но всякое, по снятіи и вычищеніи, клади или вѣшай въ опредѣленное мѣсто. Разорваннаго платья не надѣвай, но коль скоро которое потребуетъ починки, не откладывая, отдавай починивать. Скорое и преждевременное изношеніе платья бываетъ большею частію отъ неосторожности и неопрятности: блюдись той и другой. Не дери платья твоего небрежнымъ надѣваніемъ и сниманіемъ; не пятнай его за столомъ; не давай ему быть снѣдаему молію и ветшать отъ сырости и пыли. Небогатое платье на опрятномъ и бережливомъ юношѣ пріятнѣе для глазъ, нежели другое лучшаго сукна и дорогой матеріи на неопрятномъ.

§ 22. При соблюденіи чистоты въ тѣлѣ и платьѣ, старайся имѣть оную и въ покояхъ, где будешь жить. Надобно чтобы полы оныхъ, если не всякую недѣлю, то по крайней мѣрѣ всякія двѣ недѣли были вымываемы; а соръ выметаемъ

ежедневно съ половъ и изо всѣхъ тѣхъ уголковъ, куда не досязаетъ взоръ господина и которые потому лѣнивые слуги почитаютъ излишнимъ выметать. Всякой также день надобно сметать пыль со столовъ, стульевъ и отовсюду, куда она можетъ садиться. Чистота въ покояхъ такъ же или еще болѣе нужна для здоровья, нежели въ бѣльѣ и платьѣ. Зимою надобно чаще впускать въ покои свѣжій воздухъ, сквозь бываемыя для сего въ окнахъ отдушины, а гдѣ таковыхъ не имѣется, тамъ не худо для истребленія гнилаго воздуха курить смолой или можжевельникомъ. Въ весеннее время, доколѣ зимнія рамы въ покояхъ еще не выставлены, надобно почаще производить такое куреніе и тамъ, гдѣ имѣются отдушины, или форточки, которыя въ сырое время отворять не должно. Лѣтомъ же имѣть окна въ покояхъ отверстыми до самаго захожденія солнца, затворяя оныя лишь на время ненастья.

§ 23. Сіи мѣры къ сбереженію твоего здоровья почитай ты необходимо нуж-

ными, памятуя, что здоровье есть дражайшій Божій даръ: что оно есть одинъ изъ тѣхъ талантовъ, въ которыхъ нѣкогда потребуется у насъ отчетъ. Крайностей лишь оберегайся. Оберегайся и чрезмѣрнаго плоти твоей угожденія, такъ же какъ предосудительнаго о ней небреженія: ибо плоть, сію низшую часть человѣка, порабощенную высшей духовной его части, какъ и всякаго раба, излишняя мѣга и лишеніе необходимаго равно дѣлаютъ непокорной, непослушной.

§ 24. Въ хожденіи поступь имѣй прямую, наблюдая, чтобы носки ступней смотрѣли всегда врозь, головы не сгибай, глазъ не потупляй въ землю, и не перенимай ни какихъ дурныхъ привычекъ въ тѣлодвиженіяхъ, которыя иногда случается видѣть на другихъ.

Хотя сія послѣдняя статья и не такой важности для тебя какъ придъидущія; однакоже и она не лишняя въ наставленіи благородному воспитаннику.

КОНЕЦЪ.

2007056713